

Лечебная гимнастика

ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В основе заболевания сахарным диабетом лежит недостаточное усвоение тканями сахара. Это приводит к нарушению и других обменных процессов в организме — белкового, жирового.

Наряду с диетическим питанием, введением инсулина, лекарствами, назначаемыми внутрь, в лечении сахарного диабета важное место занимает лечебная физическая культура.

Рекомендуемые комплексы упражнений предназначены для больных диабетом со средними и тяжелыми формами ожирения и отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы.

Специально подобранные физические упражнения, вовлекая в работу опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, повышают окислительные процессы в организме, способствуют усвоению и потреблению сахара мышцами, усиливают действие инсулина. Физические упражнения, кроме того, благотворно влияют на процессы в коре головного мозга, тренируют сердце больного, повышают сопротивляемость организма, задерживают развитие ожирения и атеросклероза.

В комплекс физических упражнений обязательно включают дыхательные упражнения. Дышать надо через нос глубоко и ровно; вдох делать медленно, а выдох — длиннее и полнее. Физическая нагрузка должна нарастать постепенно за счет увеличения количества упражнений и их повторяемости, изменения исходных положений (от положения лежа до положения сидя и стоя).

Нельзя форсировать лечение, так как при большой нагрузке может развиться резкое снижение сахара в крови, сопровождающееся слабостью, головокружением, дрожанием конечностей. Поэтому, приступая к занятиям, следует запастись сахаром и при появлении этих симптомов съесть 1—2 кусочка.

Если появилась одышка, прервите упражнения и в течение 30—60 секунд медленно и спокойно походите по комнате. Физические упражнения, особенно у начинающих, могут иногда вызвать ощущение усталости, мышечные боли, усиление потливости, боли в области сердца. В таких случаях надо снизить нагрузку — каждое движение повторять меньшее число раз и делать перерывы для отдыха. Об отклонениях в самочувствии нужно сообщить либо своему лечащему врачу, либо тому, который контролирует занятия лечебной гимнастикой.

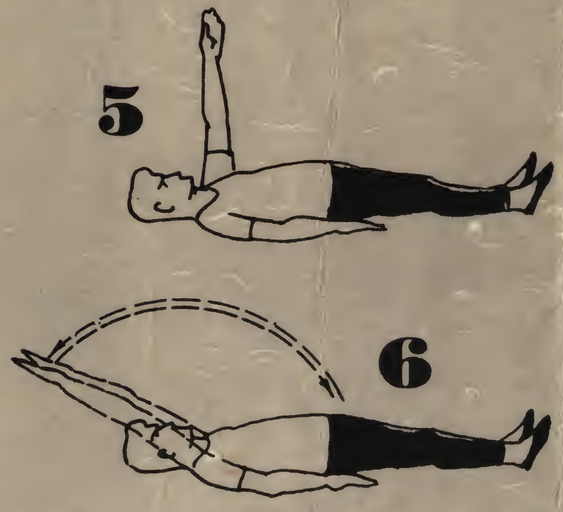
Физические упражнения лучше делать утром и после полдника спустя 1—1½ часа, в легкой не стесняющей движений одежде: майке, трусах или тренировочном костюме, пижаме, халате, мягких туфлях. Для движений, выполняемых лежа, подготовьте легкий коврик или одеяло, а для выполняемых сидя — прочный стул с удобной спинкой.

Упражнения в положении лежа рекомендуется делать в течение 12—15 дней 2 раза в день по 10—12 минут, выполняемые сидя — в последующие 12—15 дней 2 раза в день по 12—15 минут и, наконец, после 25—30 дней от начала занятий переходят к выполнению комплекса упражнений стоя — 2 раза в день по 10—12 минут.

В дальнейшем следует заниматься по всем трем комплексам ежедневно 25—30 минут.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА (I)







1. Ходьба по комнате — 1 минута.
2. Исходное положение (в дальнейшем И.п.) лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и тазобедренных суставах, руки вдоль туловища. Медленно, глубоко дышать животом — при вдохе живот выпячивается, при выдохе втягивается. Повторить 6—8 раз.
3. И. п. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Медленное сгибание рук в локтях, с силой сжимая пальцы в кулаки — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз.
4. И. п. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Не торопясь, сгибать и разгибать одновременно обе стопы. Повторить 12—18 раз.
5. И. п. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Медленно поднять руку вверх — глубокий вдох, опустить — продолжительный выдох. Повторить каждой рукой 4 раза.
6. И. п. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки — вдох, опустить — выдох. Повторить 4—6 раз.
7. И. п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно делать стопами круговые движения, сначала кнаружи, потом кнутри. Повторить 8—12 раз. Дышать произвольно.
8. Повторить упражнение № 2.
9. И. п. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Медленно с выдохом сгибать ногу, скользя стопой по коврику. Повторить каждой ногой 4—6 раз.





10. И. п. Ноги согнуть в коленях, упор на стопы. Медленно разводить колени в стороны и соединить их. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.
11. И. п. Руки подложить под голову, ноги выпрямить. Глубоко вдохнуть и, медленно поднимая ногу, сделать выдох, опуская — вдох. Повторить каждой ногой 4 раза.

12. Повторить упражнение № 2.

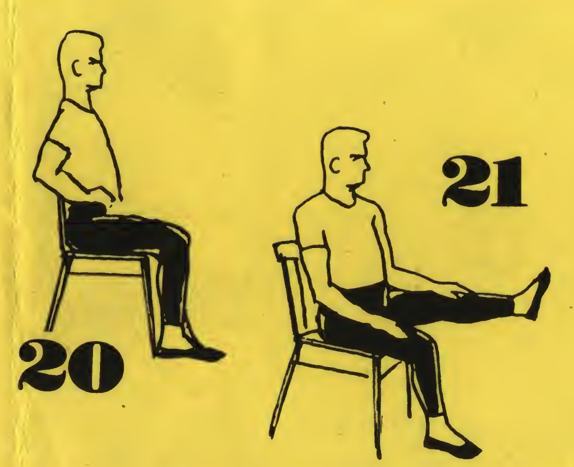
13. Ходьба по комнате 2 минуты, а затем повторить 2, 3, 4 и остальные упражнения I комплекса.

14. И. п. Опереться на спинку стула, руки опустить вдоль туловища. Отводить руки в стороны — вдох, опустить — выдох. Повторить 4—6 раз.
15. И. п. Опереться на спинку стула, руки положить на колени. Медленно разводить колени и сводить их вместе. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

16. И. п. Опереться на спинку стула, руки на коленях. Медленно поднимая руку вперед до уровня плеча — вдох, опуская — выдох. Повторить каждой рукой 4—6 раз.
17. И. п. Сесть на край стула. Руки поднять к плечам. Медленно вращать руки в плечах вперед, а потом назад. Дышать равномерно. Повторить каждое движение по 4—6 раз.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (II)







18. И. п. Опереться на спинку стула, руки положить на колени. Медленно разогнуть ногу в коленном суставе. Дыхание произвольное. Повторить каждой ногой 6—8 раз.
19. И. п. Руки опустить вниз. Медленно наклонять туловище вправо, опуская правую руку вниз, а левой рукой скользя по туловищу вверх. То же проделать в левую сторону. Дышать равномерно. Повторить в каждую сторону 4—5 раз.
20. И. п. Опереться на спинку стула, руки на бедра. Отводя локти назад, медленно глубоко вдохнуть грудью, возвращаясь в исходное положение сделать полный длинный выдох. Повторить 4 раза.
21. И. п. Опереться на спинку стула, руки положить на колени. Медленно попеременно разгибая ноги в коленях, отводить в сторону. Повторить 4—6 раз.
22. И. п. Сесть, опереться на спинку стула. Медленно встать, выпрямиться — вдох. Сесть, упираясь в колени — выдох. Повторить 4 раза.
23. И. п. Сесть, опереться на спинку стула. Полностью расслабить мышцы. Спокойно дышать 1—2 минуты.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (III)

24 Ходьба 2 минуты. Выполнить все упражнения I и II комплекса и перейти к III

25

26

28

27 Руки на груди. Медленно глубоко вдохнуть грудью и сделать полный длинный выдох. Повторить 4—5 раз

29



24. Ходьба 2 минуты. Выполнить все упражнения I и II комплекса и перейти к III
25. И. п. Стать на расстоянии шага позади стула, опираясь на спинку руками. Медленная ходьба на месте с высоким подниманием бедра—«подъем на лестницу». Дышать равномерно. Повторить каждой ногой 4 раза.
26. И. п. Встать лицом к спинке стула, опираясь на нее руками. Медленно отводить то одну, то другую ногу в сторону, оттягивая носок.
    Повторить каждой ногой 5 раз.
27. Руки на груди. Медленно, глубоко вдохнуть грудью и сделать полный длинный выдох. Повторить 4—5 раз.
28. И. п. Взять гимнастическую палку. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднять руки вверх, прогнуться назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 2—4 раза.
29. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с палкой перед грудью — вдох. Медленно глубоко присесть — выдох, вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.
30. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Медленно перешагнуть через палку, вернуться в исходное положение. Дыхание равномерное. Повторить каждой ногой 4 раза.
31. И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднять обе руки вверх-вдох, опуская руки — выдох. Повторить 4—6 раз
32. Спокойная ходьба 2—3 минуты. Дышать равномерно

Прежде чем приступить к занятиям, посоветуйтесь с врачом. Заканчивать физические упражнения следует водной процедурой — душем или обтиранием. Воду надо немного подогреть. После душа или обтирания нужно насухо вытереть тело жестким полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Центральный научно-исследовательский институт санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР
Москва — 1973

Автор **Владимир Ермолаевич Радкевич**
Консультант **В. И. Григолович**
Художник **В. А. Степанов**
Редактор к. м. н. **М. И. Каган-Лузгина**

Л65478. от 21/III-1973 г. Формат 60×70 1/4.
Объем 0,5 п. л. (0,39 уч.-изд.). Индекс 2918.
Тираж 120 000. Цена 3 коп. Заказ 779.

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль. ул. Свободы, 97